

## كيف أحسب حركات طفلي

- احرصي على أن تكوني في وضع مريح وهو وضع الاضطجاع على جانبك أو وضع الجلوس. ضعي يدك أو يديك على بطنك.
- احسبي العدد كل مرة تشعرين فيها بطفلك يتحرك. إذا شعرتِ بكثير من الحركات في الوقت نفسه، احسبي عدد الحركات التي تشعرين بها.
- سجّلي التاريخ والوقت الذي بدأت فيه بحساب عدد الحركات على جدول حركة الجنين.
- ضعي علامة على الجدول في كل مرة يتحرك فيها الجنين.

احسبي عدد حركات طفلك مرة في اليوم. يجب أن تشعرين بعدد ٦ حركات أو أكثر في مدة ساعتين.

- توقفي عن حساب عدد الحركات عندما تعدّين ٦ حركات.
- سجّلي التاريخ والوقت الذي توقفت فيه عن العد.
- لا تحسبي عدد الحركات لمدة تزيد عن ساعتين.

ماذا يحدث إذا لم أشعر بعدد ٦ حركات خلال مدة ساعتين؟

إذا حسبتني عددًا أقل من ٦ حركات في مدة ساعتين لا تنتظري؛ توجهي إلى أقرب مستشفى أو وحدة ولادة.

سوف يتم فحص معدل ضربات قلب طفلك باستخدام جهاز مراقبة الجنين. ويسمى هذا الفحص فحص عدم الإجهاد أثناء الحمل NST.

وإذا كنت تسكنين بعيدًا عن المستشفى أو وحدة الولادة، اتصلي على الفور بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك للحصول على الاستشارة اللازمة.

## عن حركات الجنين

الجنين النشط هو في العادة طفل بحالة صحية جيدة. وسوف تشعرين بأن طفلك ببسط أعضائه ويتدحرج ويركل ويستدير في أكثر من اتجاه كل يوم. وقد يكون بعض الأطفال أكثر نشاطًا من غيرهم. وكل الأطفال لديهم فترات نوم لا يكونون نشطين أثناءها. وسوف تعرفين نمط حركات طفلك والوقت الذي ينشط فيه أكثر.



متى أثناء حملي يجب أن أعد حركات طفلي؟

يجب أن تستشعري حركات طفلك طوال اليوم، وذلك كل يوم منذ أن يصل حملك إلى ٢٨ أسبوعًا وحتى يُولد الطفل.

يمكن لمقدم الرعاية الصحية الخاص بك أن يطلب منك عدّ حركات طفلك مرة كل يوم.

إذا كنت تعتقدين أن هناك نقص في حركات طفلك، فهذا مؤشر مهم يدل على أن طفلك ربما لا يكون بخير. عليك عدّ حركات طفلك للتأكد من أنك تشعرين على الأقل بعدد ٦ حركات في مدة ساعتين.

المرجع:

جمعية أطباء النساء والتوليد بكندا (٢٠٠٧)

مراقبة صحة الجنين: إرشادات عامة قبل الولادة وأثناءها

جريدة طب النساء والتوليد بكندا. ٢٩ (٩).

## جدول عدّ حركة الجنين

الاسم: \_\_\_\_\_

العنوان: \_\_\_\_\_

التاريخ المتوقع للولادة: \_\_\_\_\_

أرقام الهاتف المهمة: \_\_\_\_\_

الطبيب: \_\_\_\_\_

القابلة: \_\_\_\_\_

المستشفى: \_\_\_\_\_

للحصول على الاستشارة التمرضية على مدار الساعة وعلى المعلومات الصحية، يُرجى الاتصال برابط الصحة في مقاطعة ألبرتا

Health Link Alberta

LINK (5465) - 1-866-408- هاتف مجاني

في كالجاري، يُرجى الاتصال برقم

LINK (5465) - 403-943

في إدمونتون، يُرجى الاتصال برقم

LINK (5465) - 780-408

تعليمات أخرى: \_\_\_\_\_

يُرجى إحضار الجدول معك في كل مرة تزورين فيها الطبيب/ القابلة

